

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Fitnes i aerobika

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

→ O predmetu:

- naziv predmeta:	Fitnes i aerobika
- godina studija:	2. godina
- studij:	diplomski studij kineziologije
- semestar:	3. semestar
- broj sati aktivne nastave:	45
- broj ECTS bodova	5

→ O nastavnicima:

Prof. dr. sc. Damir Sekulić, nositelj predmeta (dado@kifst.hr)

Prof. dr.sc. Nataša Zenić Sekulić, nositelj predmeta (natasa@kifst.hr)

tel: 021/302-440

konzultacije: srijedom, 19.00 do 20.00

Ostali nastavnici:

Dr.sc. Mateo Blažević

e-mail: mateo@kifst.hr

Jasminka Blažević, prof.

e mail: jasminka@kifst.hr

2) Opis predmeta:

→ Osnovni sadržaj predmeta:

Pojam fitness-a; Kineziološka i antropološka analiza fitness programa; Fitness programi: vježbanje s vanjskim opterećenjem, cardio fitness, planiranje i programiranje treninga u fitnessu; metodika treninga fitnessa; zdravstveni aspekt fitnessa; sportski fitness trening, rekreativni fitness trening; znanstvena istraživanja fitness programa

Razvoj programa suvremene aerobike; Kineziološke značajke programa suvremene aerobike; Antropološke značajke programa suvremene aerobike; Upravljanje procesima treninga u suvremenoj aerobici; Planiranja i programiranje treninga suvremene aerobike; Metodika treninga suvremene aerobike; Metodologija istraživanja programa suvremene aerobike

→ Ishodi učenja predmeta:

Studenti će poznavati teoretske osnove i zakonitosti fitnes i aerobik programa. Biti će upoznati sa suvremenim znanstvenim spoznajama u ovom području primijenjene kineziologije. te djelovanjem ovih programa na transformacije različitih dimenzija antropološkog statusa

Studenti će na elementarnoj razini znati planirati, programirati i provoditi programe fitnesa i aerobike

3) Ustroj nastave:

→ broj sati predavanja:	45
→ broj sati seminara:	0
→ broj sati kinezioloških vježbi:	30
→ ukupan broj sati nastave:	75

Predavanja se izvode u FC Guliver (Teslina 6) i učionici na fakultetu; 6 nastavnih sati, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Pojam fitness-a; pojam aerobike	Prof. dr. Nataša Zenić Sekulić Dr. sc. Mateo Blažević Jasminka Blažević, prof Prof. dr. Nikola Rausavljević
2	Kineziološka i antropološka analiza fitness i aerobik programa;	Prof. dr. Nataša Zenić Sekulić Dr. sc. Mateo Blažević Jasminka Blažević, prof
3	Fitness programi: vježbanje s vanjskim opterećenjem, aerobik programi	Dr. sc. Mateo Blažević Jasminka Blažević, prof
4	cardio fitness, planiranje i programiranje treninga u fitnessu;	Prof. dr. Nataša Zenić Sekulić Dr. sc. Mateo Blažević
5	Zdravstveni aspekt fitnessa i aerobike;	Prof. dr. Nataša Zenić Sekulić
6	Metodologija istraživanja programa fitnessa	Prof. dr. Nataša Zenić Sekulić
7	Metodologija istraživanja programa suvremene aerobike	Prof. dr. Nataša Zenić Sekulić

Kineziološke vježbe se izvode s grupom od maksimalno 18 studenata FC Guliver; 4 sata tjedno

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Metodika fitnes treninga; vježbanje s vanjskim opterećenjem	Dr. sc. Mateo Blažević
2	Planiranje i programiranje fitnes treninga; vježbanje s vanjskim opterećenjem	Dr. sc. Mateo Blažević
3	Metodika cardio fitnes treninga	Dr. sc. Mateo Blažević
4	Planiranje i programiranje cardio fitnes treninga	Dr. sc. Mateo Blažević
5	Metodika treninga aerobike 1	Jasminka Blažević. prof.
6	Metodika treninga aerobike 2	Jasminka Blažević. prof.
7	Planiranje i programiranje treninga aerobike	Jasminka Blažević. prof.

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Ispit se polaže praktično i teoretski

Praktični dio ispita polaže se kroz kolokvije koji se organiziraju tijekom nastave.

Teoretski dio ispita polaže se u ispitnim rokovima.

5) Obavezna literatura

- Sekulić, D., N. Rausavljević, N. Zenić Sekulić (2009) Vježbanje u fitnes centru: Trening s vanjskim opterećenjem (OKT2) - priručnik KIFST
- Metikoš, D., Furjan Mandić G. (1997) Suvremena aerobika Zbornik radova znanstveno stručnog savjetovanja

6) Dopunska literatura

- Sekulić, D., N. Rausavljević, N. Zenić (2006) Students' – instructors' physiological responses during step aerobic exercise. *Biology of Sport*, 23(2) 171-183.